



کشیدگی ها و پیچ خوردگی های مفاصل و عضلات

تهیه و تنظیم:

سمیرا میراشه کارشناس فیزیوتراپی

مرکز آموزشی درمانی ولایت

واحد فیزیوتراپی

کشیدگی عبارت است از کشیده شدن یا پارگی عضله و پیچ خوردگی عبارت است از کشیده شدن یا پارگی رباط. پیچ خوردگی غالبا در مچ پا، زانو یا

انگشتان دست رخ می دهد، هرچند زهره مفصلی می تواند دچار آن شود. مفاسی دچار پیچ خوردگی در هنگام فعالیت دچار درد می شوند.

علائم شایع

- درد یا حساسیت به لمس در ناحیه مبتلا؛ شدت درد بسته به وسعت آسیب فرق می کند.
- تورم مفصل مبتلا
- قرمزی یا کبودی ناحیه آسیب دیده، به سرعت و یا چند ساعت پس از آسیب
- کاهش دامنه حرکت طبیعی در مفصل آسیب دیده



علل

کشیدگی ها معمولا با آسیب های ناشی از استفاده بیش از حد همراه هستند. پیچ خوردگی ها معمولا ثانویه به تروما یا ضربه (سقوط، پیچ خوردن یا حوادث اتومبیل) رخ می دهند.

مچ پا با خطر ضعف ساختمانی خود، موقعیت آن واسترس که در ورزش و فعالیت های تفریحی تحمل میکند، بیشتر آسیب می بیند. گاهی افتراق پیچ خوردگی از کشیدگی مشکل است. چاقی، ورزش بیش از حد، گرفتن وضعیت های نامناسب، کفش های نامناسب و پاشنه بلند و فعالیت های پر خطر مثل اسکیت سواری و ورزش ها ی تماسی، اسکیت روی یخ، کوهنوردی، اسکی و صخره نوردی احتمال آسیب را بیشتر میکند.

پیشگیری

- سطح مناسبی از تناسب فیزیکی را حفظ کنید از آسیب پرهیز کنید.
- پیش از فعالیت های توان فرسا مفاصل ضعیف را با بانداژهای حمایت کننده ببندید.
- قبل و بعد از ورزش، حرکات کششی عضلات را انجام دهید.
- برای پیشگیری از عود، عضلات ضعیف را با ورزش تقویت کنید.

عواقب بیماری

با درمان مناسب و استراحت، 6-8 هفته بهبودی طول میکشند. بسته به شدت آسیب ممکن است بیشتر طول بکشد.

اگر پیچ خوردگی شدید باشد یا زمان کافی برای بهبودی آن داده نشود یا مفاصل مکررا دچار پیچ

خوردگی گردد، ضعف پایدار حاصل می شود و یا ممکن است آرتريت ایجادشود.

درمان

مهم ترین و حیاتی ترین زمان درمان آسیب های بافت نرم 24 تا 48 ساعت اول بعد از آسیب دیدگی است. هنگامی که بافت نرم آسیب می بیند به عروق نیز صدمه وارد میشود و به دلیل صدمه به عروق، خون در محیط بافت آسیب دیده تجمع پیدا کرده و منجر به ایجاد تورم و فشار بیش از حد به بافت نرم و در نتیجه سبب ایجاد درد می شود. تورم و افزایش فشار می تواند شرایط ترمیم بافت آسیب دیده را دچار اختلال کند، بنابراین در مراحل اولیه آسیب دیدگی تمامی توجه باید مبتنی به روشهایی باشد که بتواند مانع خونریزی بیشتر در محدوده عضو آسیب دیده گردد. بهترین شیوه ایجاد این روش در کلمه (RICE) خلاصه شده است.

استراحت (REST)

بعد از بروز آسیب بلافاصله باید فعالیت ورزشکار متوقف شود. تداوم حرکت فعال بخش آسیب دیده می تواند منجر به افزایش خون ریزی و تورم گردد. بطور مثال در کوفتگی عضله ران، انقباض عضله چهار سر رانی در هنگام راه رفتن باعث افزایش خونریزی می گردد.

در آسیب های شدید علاوه بر آن که عضو نباید بطور فعال حرکت کند بطور غیر فعال نیز نباید حرکت داده شود و باید عضو آسیب دیده را توسط آتل ثابت کرد.

یخ (ICE)

کاربرد یخ بلافاصله پس از آسیب دیدگی منجر به کاهش درد و خونریزی و تورم میگردد. یخ می تواند التهاب و گرفتگی عضلانی ناشی از آسیب رانیز کاهش دهد. یکی از ساده ترین روشهای استفاده از یخ در موارد اضطراری استفاده از یخ خرد شده ای است که در یک پارچه خیس قرار گرفته باشد و این پارچه را دور عضو آسیب دیده قرار دهیم. طول مدت زمان استفاده از یخ بستگی به شدت و عمق آسیب ایجاد شده دارد ولی بطور کلی 15 تا 20 دقیقه هر یک تا دو ساعت در شروع آسیب می تواند بسیار موثر باشد و این عمل را می بایست 24 تا 48 ساعت ادامه داد.



فشار (COMPRESSION)

فشار وارد بر یک ناحیه آسیب دیده توسط یک بانداژ محکم میتواند خونریزی و تورم را کاهش دهد. این بانداژ را می توان هم قبل از استفاده از یخ و هم بعد از آن بکار برد. بانداژ باید به نحوی انجام شود که باعث ایجاد درد و یا وقفه خونرسانی عضو نشود.



بالا نگهداشتن عضو (ELEVATION)

بالا نگهداشتن عضو آسیب دیده باعث کاهش جریان خون ورودی به عضو شده همینطور جریان خون وریدی و لنف خروجی را تسریع می کند. باید توجه داشته باشید که در موارد اضطراری انجام اعمال زیر باعث تشدید ضایعه می شود:

استفاده از گرما و داروها و مواد گرم کننده مثل سالیسیلات ها، فعالیت متوسط و یا شدید و ماساژ عضو آسیب دیده...

هر موقع که ممکن باشد (بویژه هنگام خوابیدن) مفصل را بالا ببرید تا تورم کاهش یابد.

بعد از اقدامات اولیه برای درمان آسیب ها فیزیوتراپی از مهمترین درمانهای لازم برای بازگشت بیمار به سطح فعالیت های پیشین خود می باشد.

فیزیوتراپیست با استفاده از مدالیتی های درمانی و تمرینات ورزشی مناسب با میزان آسیب دیدگی و مقدار زمان گذشته از آسیب نقش بسزایی در درمان موثر و همچنین پیشگیری از آسیب دیدگی دوباره ایفا میکند.